



半田市 健康課

健康出前講座のご案内



健康課では、市民の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

健康に関する講座や測定を市職員(保健師、管理栄養士、歯科衛生士等)が、みなさんの指定する場所へ出向いて、行っています。

- 地域の集まりで、催し物に困っている
- 季節にあった健康づくりの話が聞きたい
- みんなでからだ測定をしたい

など、ご希望の場合はお気軽に健康課までご相談ください。

【 申込みできる方 】

原則として市内に在住、在勤、または、在学する5人以上の方で構成された団体です。

【 申込み方法 】

- ① 健康出前講座申込書(裏面)に希望内容をご記入ください。

(記入例)

●体操(希望時間: 分)

椅子に座ってできる体操・運動前のストレッチ・筋力トレーニング・その他()



- ② 申込書を健康課へご提出ください。(メール・FAX・窓口へ持参、郵送)

- ③ 後日、健康課から代表者に日程の調整及び内容の打合せのご連絡をします。

※希望日の2か月前までにお申し込みください。直近のお申込み又は土日をご希望の場合は、日程変更をお願いする場合がございます。

※1施設・団体等で、基本的に年間2回までとさせていただきます。

※会場の手配や広報、人集め、当日の準備等の全体の運営については、団体様でお願いします。

※専門職(保健師・管理栄養士・看護師・歯科衛生士等)を配置している事業所・職場においては、内容によりお受けできない場合があります。

【 申し込み先 】

半田市役所福祉部健康課(1階⑤番窓口) FAX:0569-25-2062

E-mail:kenkou@city.handa.lg.jp

【 問合せ先 】

半田市役所福祉部健康課 TEL:0569-84-0662

半田市福祉部健康課 宛て
FAX:0569-25-2062
E-mail:kenkou@city.handa.lg.jp

詳しい内容・申込書は裏面へ



健康出前講座申込書

※日程調整上、下記の内容をお受けできない場合があります。ご承知おきください。令和 年 月 日申込

団体名 行事名		ふりがな 代表者	
TEL		FAX	
会場		年齢・人数	歳代 人程度
日程	令和 年 月 日() : ~ :		
会場の物品	椅子(有・無)、机(有・無)、プロジェクター(有・無)、スクリーン(有・無)		

希望する内容に○をつけてください。時間や内容によっては、希望に沿えないこともあります。

●講 座(希望時間: 分)※20～60分まで

- ・季節に流行する病気の予防について
熱中症・食中毒・インフルエンザ・新型コロナ・ヒートショック
- ・生活習慣病予防
食事・運動・たばこ・お酒・むし歯・歯周病
- ・介護予防について
低栄養・転倒・認知症・お口の健康・フレイル
- ・事前指示(人生の最期をどうするか)について もしバナカード・事前指示書の書き方
- ・女性の健康について 更年期障害・乳がんセルフチェック
- ・こころの健康について 睡眠・ストレス解消(セルフケア)・ゲートキーパー養成講座
- ・その他()

●体 操(希望時間: 分)※30～60分程度

- 椅子に座ってできる体操・ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動
・その他()

●料理教室(希望時間: 分)※他と組み合わせる場合は、要相談です。

- 減塩献立・低栄養予防献立・野菜たっぷり献立・健康料理教室・健康おやつ
・その他()

●測定と結果説明(希望時間: 分)※30～90分まで

- ①血圧測定(手首自動血圧計)
- ②からだ測定(体組成計(体重・体脂肪・筋肉量など))
- ③握力測定(握力計)※血圧とセットで行います。
- ④反射神経測定(棒反応測定)
- ⑤アルコール耐性測定(アルコールパッチ)※20名まで。
- ⑥手洗いチェッカー ※水道が必要です。
- ⑦セーフティウォークナビ(歩き方測定)
※10～20mの直線距離が必要です。
- ⑧口腔機能測定(健口くんパタカラ測定)
- ⑨噛む力測定(咀嚼力ガム)※20名まで。

転倒リスク判定

- ⑩足まねき力測定、⑪片足立ち
- ⑫骨密度測定(健康管理センターへ依頼します。)
※自己負担金1人2,000円(税抜)
※15名～、2か月前までに申込みをお願いします。
- ⑬ストレスチェック(アミラーゼモニター)
※20名を超える場合は有料となります。
- ⑭こころとからだのバランスチェック(自律神経測定)

1つあたりの測定時間は、
約2～5分/人です。
⑤と⑨は全員で実施できます。

令和6年4月現在

例) 血圧測定(約2分)×10人=20分+結果説明10分 合計30分
※複数の測定をご希望の場合は、実施内容や時間を踏まえて、調整します。